

ほけんだより 11月

R 4.11.1

ほやしぎまじょうがっこうほけんしつ
林崎小学校保健室



「かぜを予防しよう」

「気温差に気をつけて過ごそう！」

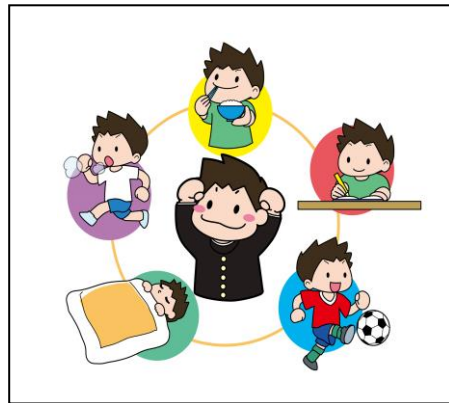
朝晩は冷え込む日も多くなりましたね。寒さに慣れていないこの時期、風邪気味で欠席する人が増えてきています。11月には遠足や修学旅行など楽しい行事があります。元気に過ごせるようにするためにも、登校前の検温やこまめな手洗い・お風呂あがりの湯冷めなどに注意しましょう！



◆◆◆ 感染症の予防 ◆◆◆

◆手洗いはいつするの？

- ①外から帰ったあと
- ②食べるまえ
- ③トイレのあと
- ④そうじのあと
- ⑤手が汚れたとき



手洗いの他、免疫力を高めるような生活をするのが大切です。

早寝・早起き・朝ごはん・運動することで免疫力アップ！

毎日、続けましょう。

◆◆◆ むし歯の予防 ◆◆◆



歯と口の健康健康啓発ポスター・標語をかいてくれたみんなの作品を保健室前に掲示しています。応募してくれたみなさん、ありがとうございました。一部、紹介します。

キラキラ笑顔
マスクの下にも
輝く歯 (H.K)

ねる前の
はみがき習慣
楽しいな (R.M)

きれいな歯
じょうずにみがいて
いい気分 (E・S)



銀賞 6年 I・F



金賞 6年 I・S

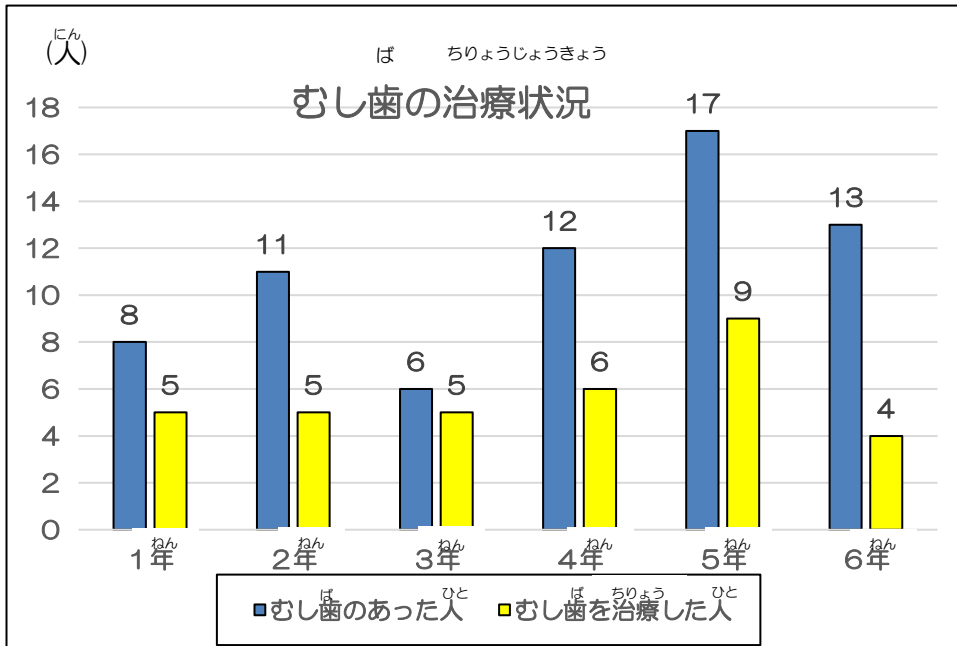
大人の歯 今から一生
大切に (S・I)

よくかむと
食べ物の味
おいしいよ (Y・I)

5月に実施した歯科健診では、66人にむし歯がありました。

10月25日現在でのむし歯の治療率は52%です。

(66人中34人が治療を終えました。)



学年別治療率でみると

- 1年生 63%
- 2年生 46%
- 3年生 83%
- 4年生 50%
- 5年生 53%
- 6年生 31%

でした。2・4・5・6年生は、治療率がよくありません。早めに治療をしましょう。

また、今までに永久歯が一度でもむし歯になったことのある児童は、31人もいました。

- 1年生0人(処置済0人)
- 2年生0人(処置済1人)
- 3年生0人(処置済0人)
- 4年生2人(処置済3人)
- 5年生6人(処置済6人)
- 6年生4人(処置済9人)

4年生以上は、永久歯がむし歯になったことのある児童が多いので、むし歯の治療とともに、むし歯をつくらない生活(おやつとり方や丁寧なはみがき)を心がけましょう。

乳歯がむし歯のままだと永久歯のためにもよくありません。生え替わってきている永久歯は、一生使う大切な歯です。永久歯をむし歯にしないように口の中の清潔を心がけましょう。

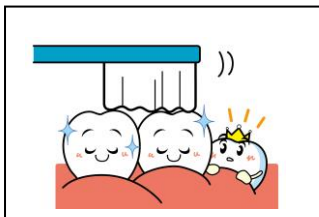
家の歯ブラシ、学校で使っている歯ブラシ

の毛先はどうですか？

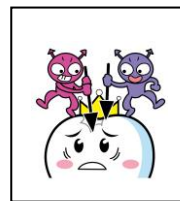


- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯や歯の裏側

をきれいにみがくためには、歯ブラシの毛先は重要です。1ヶ月に1回は新しい歯ブラシに交換するようにしましょう。



6才臼歯と言われる永久歯は、生え始めは柔らかく、溝がたくさんあるため、むし歯になりやすく、ほかの歯と比べて背が低いので、いつも通りに歯ブラシを入れたのでは、届きません。



じゃあ、どうやってみがくの？

- ① 歯ブラシで口を広げるようにして、横から入れる
- ② 歯ブラシが歯に届いたら、歯ブラシの「つま先」をこまかく動かす。

